

### ■シェイプアップ運動教室

気になる腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向けの全3回の教室。メタボ解消のために、食事と運動のこつをつかみましょう。初回には、簡易的な血管年齢の測定や、管理栄養士による講話もあります。

**日程・会場**…①5月14日(木)・21日(木)・6月4日(木)=総合保健センター、②5月15日(金)・22日(金)・6月12日(金)=川越運動公園、③5月26日(火)・6月2日(火)・16日(火)=川越水上公園 **時間**…①②=午前10時～正午、③=午後2時～4時 **対象**…市内在住の18歳以上 **定員**…各25人(抽選) **申し込み**…①②=4月22日(水)、③=5月13日(水)までに電話で地域保健担当



### ■献血・骨髄ドナー登録にご協力ください

**日時**…4月30日(木)午前10時～11時45分▶午後1時～4時 **会場**…市役所本庁舎前 **問い合わせ**…献血=保健総務課 ☎227-5101▶骨髄ドナー登録=健康管理課 ☎229-4124

## 子どもと高齢の方の予防接種

予防接種担当

4月1日(水)から受けることができる予防接種の種類や対象年齢、接種方法などを、この広報川越と同時期に配布される「令和2年度版健康づくりスケジュール」に掲載しています。必要な予防接種は、早めに接種しましょう。

なお、下記の対象の方には、4月から5月に案内を発送します。

### ■麻しん風しん混合(2期)

**対象**…市に住民登録がある、平成26年4月2日～同27年4月1日生まれの方

**接種期間**…小学校就学前の1年間

### ■ジフテリア・破傷風(2期)

**対象**…市に住民登録がある、平成20年4月2日～同21年4月1日生まれの方

**接種期間**…11歳以上13歳未満

### ■高齢者肺炎球菌(定期予防接種)

**対象**…市に住民登録がある、「健康づくりスケジュール」に記載されている対象年齢の方(過去に同ワクチンの接種を受けた方を除く)

**接種期間**…4月1日(水)～来年3月31日(水)

## がん検診を受けましょう ～令和2年度の受け付けが始まります～

成人健診担当

日本人の死因別死亡率第1位はがんです。がんは、早期に発見し、治療すれば生存率が高まります。しかし、多くの場合、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。体の中に潜んでいるがんを見つける効果的な方法が、がん検診です。定期的にごがん検診を受けましょう。

申し込み方法など詳しくは、この広報川越と同時期に配布される「令和2年度版健康づくりスケジュール」または市ホームページで確認できます。



## 参加しよう！ 埼玉県コバトン健康マイレージ

健康づくり支援担当

埼玉県コバトン健康マイレージは、歩数計などを使ってウォーキングを楽しく続けることで、健康づくりを応援する県と市の共同事業です。協賛店舗などに設置されているタブレット端末に歩数計などをかざすと歩数が送信され、歩数データを確認することができます。また、歩数によってポイントを獲得でき、ポイント数に応じて県内の特産品や協賛企業の賞品が抽選で当たります。

**対象**…市内在住の18歳以上 **定員(各先着)**…歩数計=1,000人▶スマートフォンアプリ=制限なし **経費**…無料(歩数計での参加は、歩数計の送料610円が掛かります) **申込開始日**…4月1日(水) **申込方法**…埼玉県コバトン健康マイレージのホームページから。歩数計は郵送での申し込みも可能です。郵送の場合は、健康づくり支援課(総合保健センター1

階)・市民センター・公民館・南連絡所・埼玉県コバトン健康マイレージのホームページにある参加申込書に必要事項を記入し、健康保険証の写しを同封の上、〒330-9091さいたま新都心郵便局私書箱159号・埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 **問い合わせ**…同事務局 ☎0570-035810(月～土曜日、午前9時～午後5時。祝・休日、年末年始を除く)

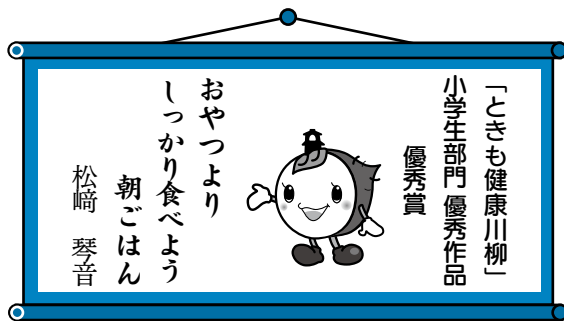
\*催しやイベントは、新型コロナウイルスの影響により中止や内容を変更する場合があります。開催については市ホームページを確認するか、各問い合わせ先にお尋ねください。

# 保健・健康

\*身体的理由などにより電話での申し込みが難しい場合は、ご相談ください。  
\*手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号をご連絡ください。  
\*会場=総合保健センター・経費=無料の場合は、記載を省略しています。

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ケ谷817-1

|           |               |           |
|-----------|---------------|-----------|
| ■川越市保健所   | ☎227-5101(代表) | ☎224-2261 |
| ■総合保健センター | ☎224-8611(代表) | ☎225-1291 |
| 健康づくり支援課  | 健康づくり支援担当     | ☎229-4121 |
|           | 地域保健担当        | ☎229-4125 |
| 健康管理課     | 管理給付担当        | ☎229-4124 |
|           | 予防接種担当        | ☎229-4123 |
|           | 成人健診担当        | ☎229-4126 |



- 4月の乳幼児相談 4月の乳幼児相談は中止します。
- 4月の乳幼児健診 4か月児・1歳6か月児・3歳3か月児に通知。通知が届かない、日程を変更する、受診しない場合は、必ずご連絡ください。

## ■プレ・パパマスクール

夫婦と一緒に育児・栄養等について学びます。受講は1回限り。動きやすい服装で。

日時…5月9日(土)午前9時～正午(受け付けは午前8時50分から) 対象…妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定員…26組(抽選)



持ち物…母子健康手帳・飲み物 申し込み…催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を、4月10日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、4月17日(金)までに連絡

## ■赤ちゃん広場 ファーストサロン

情報交換と仲間づくり。当日直接会場。

日時…5月11日(月)午前10時～11時30分 対象…市内在住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの



子と保護者 問い合わせ…地域保健担当

## ■ハッピーエンジェル

多胎児を持つ親の会。情報交換と交流の場。妊娠中の方も可。当日直接会場。

日時…5～9月(8月は休み)、第2水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

## ■いもっ子の会

ダウン症の子を持つ親の会。情報交換と交流の場。当日直接会場。

日時…5～9月(8月は休み)、第2火曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

## ■妊産婦歯科健診

日時…5月21日(木)午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定員…20人(抽選) 申し込み…催し名・住所・氏名・電話番号・出産(予定)日・託児希望の有無(希望の場合は月齢)を、4月17日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当(市ホームページからも可)



## ■よい食生活をすすめるための調理実習

川越市食生活改善推進員協議会主催。

日程・会場…5月11日(月)・20日(水)=北公民館 ▶12日(火)・14日(木)=中央公民館 ▶13日(水)・15日(金)=総合保健センター ▶14日(木)=大東市民センター ▶20日(水)=高階市民センター 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の20歳以上 定員…各10人(抽選) 経費…各600円 申し込み…催し名・希望日・会場・住所・氏名・電話番号を、4月24日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

## ■体力アップ倶楽部 ～初級編～

いきいきと暮らすための全4回の教室。タオルや椅子を使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講義。体力に自信がない、運動が苦手な方向け。

日程・会場…①5月11日～7月6日、月曜日=川鶴市民センター、②5月12日～7月7日、火曜日=総合保健センター、③5月15日～6月19日、金曜日=高階市民センター、④5月19日～7月14日、火曜日=ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設、⑤6月3日～7月15日、水曜日=北公民館 時間…①⑤=午後1時30分～3時30分、②③④=午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 申し込み…4月22日(水)までに電話で地域保健担当

## ■体力アップ倶楽部 ～中級編～

65歳以上の方が、日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける全4回の教室。初級編よりも運動強度が高い教室です。

日時…5月13日～6月10日、水曜日、午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…4月22日(水)までに電話で地域保健担当



## めざせ！ ラジオ体操マスター

いつでもどこでも誰でもできるラジオ体操を学びませんか？ ラジオ体操の正しい動きのポイントを学ぶ講習会です。動きやすい服装でお越しください。



講師…NPO法人全国ラジオ体操連盟理事長・青山敏彦あおやま としひこさん、同連盟指導委員・田村恵美たむら えみさん 日時…5月20日(水)午後1時～3時(受け付けは午後0時30分から) 会場…川越運動公園総合体育館 対象…市内在住 定員…先着350人 持ち物…飲み物・タオル・室内履き 申し込み…催し名・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を、4月20日(月)午前10時から電話・ファクスで地域保健担当(市ホームページからも可)